

1. Evita las causas

Causas del asma 		¿Qué puedes hacer?
	El humo del tabaco	No fumes. No dejes que nadie fume en casa o en el coche.
	Los resfriados y la gripe	Lávate las manos a menudo. Sigue el plan de actuación contra el asma en cuanto notes los primeros síntomas de un resfriado o una gripe.
	El pelo de las mascotas	Evita las mascotas con pelo o plumas. Lava con frecuencia a tus mascotas.
	El polen	Cierra las ventanas en las estaciones con más polen (primavera y otoño). Utiliza el aire acondicionado en casa y en el coche. Evita el césped recién cortado.
	El moho	Evita las hojas marchitas, los restos de jardinería y el césped seco, tanto en primavera como en otoño. En casa, mantén la humedad por debajo del 50%. Los baños y el sótano deben estar secos.
	Los ácaros	Lava la ropa de cama con agua caliente. Pasa la aspiradora y limpia el polvo con frecuencia. Utiliza almohadas y colchones con fundas antiácaros.
	Los olores fuertes	Evita el humo y los vapores químicos siempre que puedas.
	El tiempo	Los cambios de tiempo pueden provocar un ataque de asma. No salgas de casa cuando las condiciones meteorológicas puedan empeorar el asma.
	La contaminación del aire	No salgas de casa cuando la calidad del aire pueda empeorar el asma. Evita el humo de las fogatas.
	Las emociones	Evita las situaciones estresantes. Aprende a controlar el estrés.
Actividad física 		
		Haz ejercicio con frecuencia para mantenerte en forma. Utiliza los medicamentos para aliviar el asma 10 o 15 minutos antes de hacer ejercicio, si lo necesitas.